



فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت

دکتر ریحانه شاقلی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

طیبه صیادی

کارشناس ارشد پرستاری و مدرس دانشگاه علوم پزشکی مشهد

سرشناسه: شاقلی، ریحانه، ۱۳۴۴

عنوان و نام پدیدآورندگان: فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت/

ریحانه شاقلی، طیبہ صیادی

۱. مشخصات نشر: مشهد: وارستان، ۱۳۹۶

۲. مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.: مصور، جدول، نمودار

فهرست: ای. لوم: ۱۴

شاب: ۹۶۰۰۶۲۵۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت در دسترس: براساس اطلاعات فیفا

یادداشت: عنوان انگلیسی: Physical Activity and Its Role in Health

یادداشت: واژه نامه

موضوع: آمادگی جسمانی - دست‌های بهداشتی

موضوع: ورزش درمانی

موضوع: تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع: سلامتی

شناسه افزوده: صیادی، طیبہ، ۱۳۵۶

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۷۲۷/ش ۸۱/۷۸۷۸۱ RAY

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۷۱۱۰۴

فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت	نام کتاب
دکتر ریحانه شاقلی، طبیبه مییادی	پدید آورندگان
انتشارات وارستگان (وابسته به مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان)	ناشر
احسان مظفری / گلسا خواجه نظام	طراح و صفحه آرا
فاطمه رسولی	نگار فنی چاپ
جیبی	قطع
تابستان ۱۳۹۶	تاریخ چاپ
۱۰۰۰ نسخه	تیراژ
۹-۴۶-۶۲۵۲-۶۰۰-۹۷۸	شابک
www.varamed.com	سایت
چاپ پیشگام (۳۸۴۱۶۷۸۴)	لیتوگرافی، چاپ و صحافی
۸۰۰۰۰ ریال	قیمت

مرکز پخش: مشهد- بلوار لادن- نبش لادن ۳ - مرکز آموزش عالی علوم پزشکی و احسان
تلفن: ۳۵۰۹۱۱۶۰-۵۱ (واحد انتشارات)

پدیده‌آوردندگان

سلامتی هدیه الهی است، الهی که اگر امروز برای حفظ آن فعالیتی انجام ندهیم، در آینده نه‌چیز آن دو باید در جستجویش بهای گرانی بپردازیم.

فعالیت بدنی را «حرکت» عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار در سلامتی، نقش بسزایی در رشد و تکامل انسان دارد. امروزه، پیشرفت تکنولوژی و تغییر در سبک زندگی، افراد جامعه را درگیر فضای بی‌تحرکی کرده و موجب کاهش فعالیت بدنی و کم‌تحرکی شده است.

به نظر می‌رسد گاهی انسان از این نکته غافل می‌شود که سلامت ذهن و روان در پیوست سلامت جسمی است و بدن برای حفظ سلامتی، به تحرک و فعالیت نیاز دارد. در این کتاب، سعی شده با استفاده از نتایج تحقیقات علمی، ضمن بیان مفاهیم مرتبط با تحرک جسمی در گروه‌های مختلف سنی و عوامل کم‌تحرکی، به بیان راه کارهای علمی برای حفظ سبک زندگی سالم پرداخته شود. امید است مطالعه این کتاب، خوانندگان را به فعالیت بدنی تشویق کند و در راستای حفظ سلامتی و داشتن جامعه‌ای سالم و پویا کمک کننده باشد.

در خاتمه، از کلیه عزیزانی که ما را در غنی‌تر شدن محتوای کتاب یاری کرده‌اند، به‌خصوص سرکار خانم دکتر راسخ، عضو هیئت‌علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، صمیمانه تشکر و قدردانی نموده و توفیق روزافزون تمامی عزیزان را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

دکتر ریحانه شاقلی

طیبه صیادی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	موضوع
	مبانی و مفاهیم	
۱۸	تاریخچه ورزش	
۲۰	ورزش از دیدگاه اسلامی	
۲۳	ورزش	
۲۴	آمادگی جسمانی	
۲۵	سلامت و تندرستی	
۲۶	فعالیت بدنی	
۲۷	نقش ورزش و فعالیت بدنی در سلامت	
۳۱	مدت زمان فعالیت‌های بدنی	
۳۷	ورزش و تربیت بدنی و حوزه مهارت‌های آن	
۴۱	برخی از فایده‌های فعالیت بدنی منظم	
۴۲	فعالیت بدنی در کودکان	
۴۴	فعالیت بدنی در نوجوانان	



۴۶	فعالیت بدنی در زنان	۱۵
۴۹	فعالیت بدنی در مردان	
۵۵	فعالیت بدنی در افراد مسن	
کم تحرکی ارمغان زندگی مدرن		
۶۴	رفتار کم تحرک	۱۶
۶۸	به دستر دستاورد منفی زندگی مدرن	
۷۳	کم تحرکی در اطفال	
۷۴	تغذیه و حرکت در طول عمر	
۷۶	پیامدهای کم تحرکی	
۷۸	بیماری های قلبی عروقی	
۸۱	پر فشار خونی	
۸۳	سرطان	
۸۶	چاقی	
۸۹	حوادث عروقی مغز (سکته مغزی)	
۹۰	آلزایمر	۱۷
۹۳	ورزش های مغزی	



۱۰۰	بیماری‌های کلیوی	مجموعه ۱
۱۰۲	سیستم ایمنی	
۱۰۲	مولتیپل اسکلروزیس (MS)	
۱۰۶	سندرم پیش از قاعدگی (PMS)	
۱۰۷	سندرم پیش از قاعدگی (منوپوز)	
۱۱۱	دیابت	
۱۱۳	فعالیت بدنی، بهداشت روانی و فواید روانی - اجتماعی آن	
امادگی برای تغییر		
۱۱۸	مدل سطوح تغییر	مجموعه ۲
۱۲۱	مدل مراحل تغییر	
۱۲۷	تصویرسازی ذهنی	
۱۳۰	تئوری در عمل	
سبک زندگی سالم		
۱۴۲	توصیه‌های مفید برای سبک زندگی سالم	مجموعه ۳
۱۴۹	برنامه فعالیت بدنی برای همگان	
۱۷۰	منابع و مأخذ	



مقدمه

ناتوانی بشر به ورزش و فعالیت بدنی در طول روزگاران چه از جنبه دفاع شخصی یا کسب معاش و یا رویارویی با طبیعت پیرامونش همواره وجود داشته و هیچ‌گاه از بدن را از داشتن بدنی سالم و قوی و روانی سالم بی‌نیاز ندیده است، از همین رو شهر "روح سالم در بدن سالم است" مورد تشویق و ترغیب قرار گرفته است. بر واقعیت سلامت، دو ویژگی مهم دارد؛ نخست آن که از نیازها و حقوق اساسی مردم، است. دیگر آن که فرصه تغییر و تحولات سریع می‌باشد. برخورداری از یک زندگی سالم و مولد و با کیفیت توأم با طول عمر قابل قبول و عاری از بیماری و ناتوانی، حقی است همگانی و پشتوانه پیشرفت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است. از همین رو به گونه سرمایه‌گذاری مادی و یا آموزشی در این زمینه به‌عنوان سرمایه‌گذاری یاد می‌شود و پیش شرط تحقق توسعه پایدار تلقی می‌شود.

امروزه مادر عصری زندگی می‌کنیم که سرعت یکی از بارزترین ویژگی‌های آن است، خصیصه‌ای که صرف نظر از خوب یا بد بودن، ارمغان زندگی در قرن معاصر است. شتابناکی زندگی مدرن و پیشرفت امکانات ماشینی از یک سو موجب زندگی بهتر و فراغت بیشتر و از سوی دیگر، کاهش فعالیت بدنی و بروز



رفتار کم تحرک یا "مرگ خاموش" را موجب گردیده است.

برقراری تعاملات اجتماعی و رفع نیازهای مختلف با بهره‌گیری از تکنولوژی و فناوری‌های مدرن که نیازی به تحرک جدی و صرف انرژی همچون گذشته را ندارد موجب کاهش فعالیت‌های بدنی و بروز مشکلاتی نظیر چاقی، فشارخون، کبد چرب، دیابت و افسردگی شده است. تحرک و فعالیت بدنی منظم در سنین پایین از بسیاری بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و در سنین بالا نیز در کاهش درد و ناتوانی موثر می‌باشد. شیوه زندگی سالم و فعال باعث بهبود انعطاف‌پذیری، تعادل و قوام عضلانی و ... می‌شود. علاوه بر این فعالیت جسمانی کمک شایانی به کاهش اختلالات فکری، انسداد احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی و نیز افزایش کیفیت زندگی، تعاملات اجتماعی مناسب و خود ا تکایی در افراد می‌گردد.

در این کتاب همت بر آن است تا ارتباط تنگاتنگ زندگی سالم از طریق افزایش فعالیت جسمانی و کاهش رفتار کم تحرک برای آینده، تصویر کشیده شود. محتوای این کتاب در چهار فصل تدوین شده است. در فصل اول به مبانی و مفاهیم پرداخته شده است.

محتوای این فصل بررسی اجمالی تاریخچه ورزش و اهمیت آن در سده‌های اسلامی و نیز مفهوم ورزش و سایر مفاهیم مرتبط همچون آمادگی جسمانی، سلامت و تندرستی، فعالیت بدنی و نقش ورزش و فعالیت بدنی در سلامت و تندرستی می‌باشد. علاوه بر این در این فصل به برخی از فایده‌های فعالیت بدنی منظم و نیز فعالیت بدنی در گروه‌های مختلف کودکان، نوجوانان، زنان،



مردان و در نهایت فعالیت بدنی در افراد مسن مورد بحث قرار گرفته است. فصل دوم تحت عنوان کم تحرکی ارمغان زندگی مدرن به توضیح رفتار کم تحرک و آمار کم تحرکی در ایران و نیز پیامدهای کم تحرکی در قالب بیماری های شایع پرداخته می شود. در فصل سوم به مبحث آمادگی برای تغییر از طریق آشنایی با سطوح و مراحل تغییر و تصویر سازی ذهنی شامل تجسم یا مرور شناختی حرکت بدنی، آرای فیزیکی مورد تاکید قرار گرفته است. فصل چهارم کتاب حاوی نکات کاربردی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشنهاد تمرین برای فعالیت بدنی منظم می باشد.

امید است این کتاب بتواند گامی هر چند کوچک در فرهنگ سازی ورزش، فعالیت بدنی و کاهش رفتار کم تحرک در راستای ایجاد زندگی سالم در سطوح مختلف جامعه بردارد.